

Школа

МБОУ СОШ № 1 г. Покров

День

22.09.2023

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Бесплатный завтрак	173	Каша вязкая молочная из смеси круп с джемом 1/200	200	265	7	11	35
	209	Яйцо вареное 1/50	50	56	6	4	0
	375	Чай с сахаром 1/200	200	32	0	0	8
	17615	Хлеб пшеничный 2/26	52	154	4	4	26
		итого	502	507	17	19	69
Бесплатный обед	54-5з	Салат из капусты с помидорами и огурцами	60	67	1	6	2
	54-20с-2020	Суп рыбный с картофелем 1/200	200	122	5	5	15
	251	Поджарка мясная 1/45/45	90	252	9	19	6
	128	Пюре картофельное 1/150	150	128	3	4	20
	349	Компот из сухофруктов 1/200	200	107	1	0	26
	59309	Хлеб ржаной 2/30	60	146	4	2	28
		итого	760	822	24	36	97
Бесплатный полдник	338	Фрукты свежие 1/175	175	75	2	0	14
	386	Йогурт плодово-ягодный 2,5 % 1/200	200	159	6	5	23
		итого	375	234	8	5	37
		всего	1637	1563	49	60	203